

Bowl de desayuno bajo índice glucémico con hemp y chía para preparar la noche anterior

Un desayuno amigable con el azúcar en sangre que reemplaza la avena tradicional con semillas de cáñamo y chía para energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 5 min

Total: 245 min

Porciones: 1

GL 2.9 / GI 11

Ingredientes

Complete protein source with minimal glycemic impact semillas de cáñamo

High-fiber, low-carb thickener harina de coco

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties proteína en polvo de vainilla

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption semillas de chía

Use unsweetened variety to avoid added sugars leche de almendras sin azúcar

May help improve insulin sensitivity canela molida

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants frutos rojos mixtos frescos

Instrucciones

Step 1

Selecciona un frasco de vidrio limpio o un recipiente hermético con al menos 350ml de capacidad para la expansión adecuada de las semillas de chía durante la noche.

Step 2

Añade las semillas de cáñamo (3 cdas), la harina de coco (0.5 cda) y la proteína en polvo sin azúcar (2 cdas) al frasco. Estos ingredientes secos forman la base de proteína y fibra que estabiliza el azúcar en sangre.

Step 3

Espolvorea las semillas de chía (2 cdas) y la canela molida (0.25 cda), distribuyéndolas uniformemente por todo el frasco.

Step 4

Vierte la leche de almendras sin azúcar (160ml) sobre los ingredientes secos. Usa un tenedor o batidor pequeño para revolver vigorosamente durante 30-45 segundos, asegurándote de que no queden grumos y todos los ingredientes estén completamente incorporados. Presta especial atención a deshacer cualquier grumo de proteína en polvo.

Step 5

Sella el frasco herméticamente con una tapa y dale un suave agitado para asegurar una mezcla completa. Refrigerar durante al menos 4 horas, o preferiblemente durante la noche (8-12 horas), permitiendo que las semillas de chía absorban el líquido y creen una consistencia cremosa similar a un pudín.

Step 6

Cuando esté listo para servir, retira del refrigerador y revuelve bien. Si la mezcla está demasiado espesa para tu preferencia, añade 1-2 cucharadas de leche de almendras sin azúcar adicional y revuelve hasta alcanzar la consistencia deseada.

Step 7

Cubre con frutos rojos frescos (0.5 taza) y adiciones opcionales como nibs de cacao, coco rallado sin azúcar o una cucharada de mantequilla de almendras. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come los frutos rojos al final o mézclalos para ralentizar su absorción de glucosa. Disfruta inmediatamente mientras esté frío.